

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
205	<b>Каша пшениная жидкая молочная</b> <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
15/15/5	<b>Бутерброд с сыром</b> <small>хлеб, сыр в ассортименте 1</small>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-1 684, Бел-51, Жир-53, Угл-246
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп овощной</b> <small>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</small>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19
120	<b>Котлеты мясные с соусом</b> <small>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</small>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-467, Бел-16, Жир-22, Угл-50
<b>Итого за день</b>		кКал-2 151, Бел-67, Жир-75, Угл-296

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

